

## MENJAGA KUALITAS TIDUR PEKERJA DENGAN POLA MAKAN YANG TERATUR

**Khori Seftiyani<sup>1</sup>, Salsabila Humaira<sup>2</sup>, Wazha Lidhini Hanifa<sup>3</sup>, Rike Syahniar<sup>4,\*</sup>**

<sup>1</sup>Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih Tengah, 10510

<sup>2</sup>Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih Tengah, 10510

<sup>3</sup>Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih Tengah, 10510

<sup>3</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Ciputat Tangerang Selatan, 15419

ri.syahniar@umj.ac.id

### ABSTRAK

Kegiatan edukasi terkait menjaga kualitas tidur pekerja dengan pola makan yang teratur ini ditargetkan untuk meningkatkan kualitas kerja dari para co-ass. Permasalahan dari sasaran mitra terkait sulitnya menjaga kualitas tidur yang baik bagi para pekerja, mengetahui pengaruh konsumsi kafein serta kurangnya konsumsi makanan yang baik bagi para pekerja. Kegiatan ini membawa misi untuk menambah pengetahuan dari co-ass hingga meningkatkan kualitas kerja bagi para co-ass. Metode kegiatan berupa 1.) pre-tes 2.) edukasi dan 3.) Post-test Peningkatan pengetahuan dapat diukur melalui hasil pre-tes dan post test yang dinyatakan signifikan yaitu sebesar 0,05 yang artinya ada perubahan dari pre-test ke post- tes dari edukasi yang dilakukan.

**Kata kunci:** edukasi, post-test, pre-test

### ABSTRACT

*Educational activities related to maintaining the quality of workers' sleep with regular eating patterns are targeted to improve the work quality of co-ass. The problems of target partners are related to the difficulty of maintaining good sleep quality for workers, knowing the effect of caffeine consumption and the lack of consumption of good food for workers. This activity carries a mission to increase knowledge from co-assists to improve the quality of work for co-assists. The activity methods are 1.) pre-test 2.) education and 3.) post-test. Increased knowledge can be measured through the results of the pre-test and post-test which are stated to be significant, which is equal to 0.05, which means there is a change from the pre-test to the post-test of the education carried out.*

**Keywords:** education, post-test, pre-test

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan langkah awal bagi mahasiswa untuk terjun di masyarakat yang mana nantinya, bukan dalam bentuk memberikan pelajaran bagi masyarakat. Namun, diharapkan mahasiswa ikut belajar bersama masyarakat agar mengerti apa saja permasalahan-permasalahan yang ada di masyarakat, dan diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan tersebut bersama-sama dengan masyarakat. Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan oleh mahasiswa bukan berarti mengajarkan masyarakat tentang sesuatu yang terbaik untuk mereka. Tetapi mahasiswa melakukan tugas pendampingan terhadap apa yang dibutuhkan oleh masyarakat untuk mencari jalan yang terbaik dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Kelompok KKN-pkm kelompok 2 UMJ mengambil edukasi terkait menjaga kualitas tidur pekerja dengan pola makan yang teratur pada co-ass. Melihat intensitas aktifitas co-ass yang memang terbilang berat sehingga pola makannya menjadi tidak teratur. Faktor gaya hidup dan lingkungan dapat berkontribusi terhadap terganggunya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk, terutama insomnia, merupakan permasalahan yang sering terjadi pada para pekerja.

Sistem shift yang tidak teratur dan berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas pekerja. Penelitian menunjukkan bahwa kerja shift mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh, yang berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Perubahan sistem ini akan mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Efek jangka pendek melibatkan respons fisiologis seperti stres, kelelahan, gangguan tidur, dan perubahan gaya hidup tidak sehat seperti merokok, penyalahgunaan alkohol, pola makan tidak teratur, dan kurang olahraga. Dampak jangka panjangnya antara lain peningkatan kejadian penyakit kardiovaskular, pencernaan, reproduksi, muskuloskeletal, infeksi kronis, dan penyakit mental yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial pekerja<sup>1</sup> Peralihan shift siang ke malam dan malam menyebabkan

orang menyesuaikan siklus tidur-bangunnya dengan jam kerja, bukan dengan ritme fisiologis alami tubuh. Sekalipun tubuh dapat beradaptasi secara bertahap, kombinasi ini tidak akan bekerja secara maksimal. Apalagi pada orang yang bekerja dengan shift bergilir, ritme sirkadian tubuh kehilangan kemampuannya beradaptasi terhadap perubahan jadwal kerja. Selama kerja shift reguler, biasanya tidak menjadi masalah untuk menyesuaikan siklus tidur-bangun dengan ritme sirkadian<sup>2</sup>

Perubahan status gizi seseorang mempunyai dampak yang beragam terhadap tubuh, yaitu mempengaruhi organ, hormon, kadar sitokin, dan fungsi sel imun. Mempertahankan status gizi normal memerlukan perhatian terhadap asupan zat gizi. Pemenuhan kebutuhan nutrisi dapat berdampak positif terhadap kesehatan, kinerja, dan ketahanan tenaga kerja. Dalam hal ini akan terlihat melalui aktivitas profesional seseorang. Pekerja yang kekurangan gizi akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas akibat berkurangnya dan lambatnya pergerakan akibat tingginya kandungan asam laktat dalam tubuh sehingga menyebabkan lebih cepat lelah. <sup>3</sup> Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat kemampuan sel-sel otak dalam untuk berkomunikasi secara cepat dan efektif <sup>4</sup>. Sehingga seseorang akan memiliki respon yang lambat dan tingkat kewaspadaan buruk yang dapat berbahaya apabila hal ini terjadi pada seorang operator mesin. Saat seseorang melakukan aktivitas yang lama akan mengakibatkan aktivitas kontraktile otot tidak mampu bertahan lagi, sehingga ketegangan otot akan mengalami penurunan seiring dengan terjadinya kelelahan <sup>5</sup>

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan meliputi kegiatan Diskusi Perencanaan bersama Dosen Pembimbing KKN PKM, Tahap Pelaksanaan, dan Tahap Evaluasi. Adapun pelaksanaan pada Jumat, 11 Agustus 2023 dan Senin, 14 Agustus 2023 di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Sasaran dari kegiatan ini adalah Co-Ass (Dokter Muda) RSIJ Cempaka Putih yang berasal dari Mahasiswa Angkatan 18 dan 19 Prodi

Kedokteran FKK UMJ. Rincian kegiatan dalam pelaksanaan PKM tersebut diantaranya :

1. Tahap Perencanaan dan Observasi

Tahap perencanaan dilakukan dengan melakukan diskusi awal dengan Dosen Pembimbing PKM dan Mitra. Kemudian Dosen Pendamping melakukan perencanaan terkait dengan *timeline* kegiatan-kegiatan KKN PKM maupun penelitian yang dapat dilakukan di RSIJ Cempaka Putih sebagai salah satu mitra kerja sekaligus sebagai penerima manfaat untuk kegiatan yang akan berjalan. Selain membuat *timeline* kegiatan, Dosen Pendamping juga mempersiapkan materi Edukasi, bahan *Pre test* dan *Post test* dan menyiapkan undangan untuk *Co-Ass* yang terlibat.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan menggunakan Metode *Pre test* dan *Post test*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para *Co-Ass* terhadap materi yang diberikan yaitu "Menjaga Kualitas Tidur Pekerja dengan Pola Makan Sehat dan Teratur". Setiap *Co-Ass* akan diberikan *pretest* dan *posttest* kemudian hasil tersebut kemudian dibandingkan untuk diambil kesimpulan terhadap pemahaman para *Co-Ass*. *Pretest* dan *posttest* menggunakan soal yang sama dengan 1 (satu) jenis soal pilihan ganda dengan jumlah masing-masing jenis soal adalah 10 soal.(1) Soal-soal disusun dari beberapa topik Edukasi yaitu: Pengertian Kualitas tidur, Diet untuk menjaga kualitas tidur tetap normal atau baik, Hal yang dapat mengganggu kualitas tidur, Fungsi hormone Melatonin, Pengaruh dan batas konsumsi kafein, Pola makan yang dianjurkan untuk pekerja dan Beberapa contoh penelitian terdahulu tentang makanan yang indeks glikemiknya tinggi.

Kegiatan Edukasi ini dilakukan selama 2 hari, masing-masing selama 1 jam. Sesuai dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest* sebelum Edukasi dilakukan terhadap *Co-Ass*, dilakukan *Pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui nilai awal pemahaman para *Co-Ass* terkait isi materi. Selanjutnya Edukasi berupa penyampaian topik Edukasi yang telah

disiapkan. Setelah sesi berakhir, para *Co-Ass* diminta melakukan *Posttest* Kembali dengan soal yang sama seperti *pretest*.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai apakah *Co-Ass* RSIJ Cempaka Putih paham dan sadar akan materi yang telah disampaikan dengan menggunakan Uji-t atau *t test* yang merupakan salah satu uji statistic untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam membedakan rata-rata pada dua populasi. Uji-t pertama kali dikembangkan oleh William Seely Gosset pada 1915.(2).

**3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berdasarkan hasil evaluasi dan observasi yang telah dilakukan Di Rumah Sakit Islam Jakarta Pusat Cempaka Putih, yaitu pada tanggal 11 agustus dan 14 agustus 2023 kepada para *co-ass* di Rumah sakit. Pelaksanaan pendampingan kepada *co-ass* ini dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta yang terdiri dari 3 anggota yang berasal dari mahasiswa prodi Gizi.

a. Pre-test sesi 1

Sebelum melakukan kegiatan edukasi dan FGD ( Forum Group Discussion ) maka dilakukan pengisian pre-test terlebih dahulu, yang dimana pertanyaannya sudah disiapkan oleh tim KKN sebelumnya, pre-test ini dilakukan selama 5 menit. Sesi ini diikuti oleh 8 orang *co-ass* RSIJ dalam kegiatan penyuluhan pertama.



**Gambar 1.** Sesi pengisian pre-test sesi satu, oleh para *co-ass* RSIJCP

- b. Kegiatan edukasi yang diberikan oleh tim KKN

Pemberian edukasi ini terkait kualitas tidur, pengaruh konsumsi kafein sampai cara menjaga pola makan yang baik bagi para pekerja atau co-ass, dengan di lanjutkan sesi tanya jawab. Dalam sesi tanya jawab para co-ass cukup antusias dalam bertanya, mengkonfirmasi serta menerima materi yang di edukasi dengan baik. Edukasi ini tentunya bertujuan agar para co-ass bisa meningkatkan. kualitas kerjanya agar lebih baik lagi.



**Gambar 2.** Kegiatan edukasi sesi 1

- c. Kegiatan Post-test sesi 1

Setelah sesi edukasi di lanjutkan dengan sesi pengisian post-test dimana soal yang diberikan masi sama seperti pre-test. Rangkaian kegiatan ini sangat di sambut antusias oleh para co-ass yang mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga ahir acara..



**Gambar 3.** Kegiatan post-tes dan dokumentasi

- d. Pre-test sesi 2

Kegiatan pre-tes sesi dua ini

dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2023 tepatnya hari senin, pada jam 11.30. Sama halnya dengan kegiatan pre-tes di sesi sebelumnya, yaitu pengisian soal yang sudah disiapkan oleh timKKn sebelumnya, yang di hadiri oleh 23 orang co-ass di RSIJCP.



**Gambar 4.** Kegiatan Pre-test sesi 2

- e. Edukasi oleh tim KKN sesi 2

Kegiatan edukasi ini dilakukan setelah sesi pre-test, pemaparan yang disampaikan masi sama dengan sesi. Edukasi yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu terkait kualitas tidur, pengaruh kafein hingga cara menjaga pola makan yang baik bagi para pekerja atau co-ass untuk meningkatkan kualitas kerjanya.



**Gambar 5.** Kegiatan edukasi sesi 2

- f. Post-test sesi 2

Sama halnya dengan sesi satu, pada sesi dua juga dilakukan post-test sebagai penutup kegiatan dan berharap setiap

penyampaian yang diberikan bisa di terima dengan sebaik baiknya oleh para co-ass.



**Gambar 6.** Kegiatan post-test sesi 2 sekaligus dokumentasi

g. Media edukasi

Untuk mendukung edukasi dalam kegiatan penyuluhan ini dibantu dengan media leaflet, yang dimana leaflet ini dapat dibawa pulang oleh para co-ass untuk menambah pengetahuan



**Gambar 7.** Media yang digunakan

**4. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi sekaligus FGD (Forum Group Discussion) ini dapat berjalan dengan lancar. Tujuan dari kegiatan edukasi ini juga telah tercapai melalui indikator pre-test dan post- tes yang menunjukkan adanya penibgkatan terkait pengetahuan kualitas tidur, pengaruh kafein dan pola makan teratur, peningkatan pengetahuan ini buakn hanya sekedar teoritis saja namun juga karena

komunikasi dua arah atau tanya jawab yang dilakukan sangat baik.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta (LPPM UMJ) yang telah memfasilitasi dan membantu berjalannya kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afifah A, Ismawati I, Irasanti SN. Hubungan Shift Kerja dengan Kualitas Tidur pada Pekerja Perusahaan Fast Moving Consumer Goods (FMCG) Tahun 2020. *J Integr Kesehat Sains*. 2021;3(2):221-226. doi:10.29313/jiks.v3i2.7360

Ghods K, Abdoallahpour A, Ahmadi M, et al. The Relationship Between Sleep Disorders and Quality of Life in Rotating Shift Workers at a Textile Factory. *Middle East J Rehabil Heal*. 2017;In Press(In Press). doi:10.5812/mejrh.12289

Hidayah I. Peningkatan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Sesudah Bekerja. *Indones J Occup Saf Heal*. 2018;7(2):131. doi:10.20473/ijosh.v7i2.2018.131-141

Wulandari RS. Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B). *Media Gizi Kesmas*. 2022;11(1):246-256. doi:10.20473/mgk.v11i1.2022.246-256

Mukrimaa SS, Nurdyansyah, Fahyuni EF, et al. Title. *J Penelit Pendidik Guru Sekol Dasar*. 2016;6(August):128.